

平成30年9月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	土	ハヤシライス かに風味サラダ	牛肉(20) かにかまぼこ(12)	たまねぎ(27)にんじん(8) グリーンピース(4) キャベツ(33)もやし(17) ピーマン(5)	じゃがいも(28) 油 五分つき米	ハヤシルウ ドレッシング	星せんべい	グリーンコープのおやつ		
22	土	果物		巨峰(30)			麦茶	ミルク		
3	月	八宝菜 中華スープ	えび(18) うずらの卵(15) とうふ(20)	はくさい(38)チンゲンサイ(18)にんじん(8) きくらげ(0.5)しょうが(1) 干しいたけ(0.5)たまねぎ(24) にら(2)	ごま油 かたくり粉	酒 中華だし 醤油 みりん 中華だし 醤油	たまねぎ スナック	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) みかん缶(5)もも缶(5)	おにぎり	
19	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
4	火	秋の遠足	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳	ピラフ 卵スープ
5	水	きのこスパゲティ 具だくさんスープ	ベーコン(15)	しめじ(12)えのき(12)ピーマン(7) たまねぎ(28)にんにく(1) にんじん(8)キャベツ(18) ほうれんそう(4)エリンギ(8) 梨(15)	スパゲティ(40) マーガリン じゃがいも(24)	こしょう 醤油 コンソメ 醤油	薄焼き せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(15) 油 キャベツ(10)しらす干し(6) お好み焼きソース マヨネーズ 麦茶	たこやき	
21	金	果物					麦茶		卵スープ	
6	木	魚のてんぷら 野菜の昆布和え すまし汁	白身魚(40)	きゅうり(20)にんじん(7)もやし(15) たまねぎ(25)干しいたけ(0.5) ふかねぎ(3)	てんぷら粉 油 花ふ(0.1)	酒 塩 鰹・昆布だし 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ	
7	金	とうふハンバーグ やさいのマヨネーズ和え コンソメスープ	合びき肉(42)とうふ(12)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5) キャベツ(32)にんじん(8)とうみょう(3) たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	パン粉 マヨネーズ かぼちゃ(20)	ケチャップ こしょう 醤油 こしょう コンソメ 醤油	おにぎり せんべい	9/7 さつまいものてんぷら 麦茶 9/25 グリーンコープ ミルクココア	おにぎり	
25	火	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁	
8	土	親子丼 油揚げのみそ汁	鶏もも肉(30) 卵(8) 油揚げ(5) みそ(10)	たまねぎ(28)しめじ(8) こねぎ(2) もやし(15)えのき(8) ほうれんそう(4)	砂糖 五分つき米	鰹だし 醤油 みりん いりこだし 醤油	えびっこ	グリーンコープのおやつ		
29	土	野菜のしらす和え	しらす干し(7)	キャベツ(32)ピーマン(7)にんじん(9)		めんつゆ	麦茶	ミルクココア		
10	月	春雨の中華炒め コーンスープ	いか(16) ハム(7)	たまねぎ(32)チンゲンサイ(17) にんじん(8)たけのこ(15)しょうが(1) クリームコーン(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)	ごま油 春雨(3)	オイスターソース 醤油 中華だし 醤油	さくっと とうもろこし	フレンチトースト 食パン(35) 牛乳(15)卵(8) 砂糖 麦茶	ピラフ	
26	水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	オニオンスープ	
11	火	十五夜クッキング	<さんまの塩焼き> さんま(40) 塩	<さといものみそ和え> さといも(30)ちくわ(7)こねぎ(2) にんじん(5) ごま みそ みりん 砂糖	<すまし汁> たまねぎ(20)しめじ(8) かまぼこ(8)みつば(3) 鰹・昆布だし 醤油	<栗ごはん> 栗(甘露煮)(10) 五分つき米 醤油	おにぎり せんべい 麦茶	十五夜団子 白玉粉(18)あんこ(7) 絹ごし豆腐(8) 砂糖 ごま のり	かしわ ごはん みそ汁	
12	水	高野豆腐の煮物 じゃがいものみそ汁	高野豆腐(5) ちくわ(15) みそ(10)	にんじん(7)干しいたけ(1)だいこん(30) きぬさや(2) たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)	こんにゃく(15) 砂糖 じゃがいも(22)	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	ビスケット	チーズパイ パイシート(20) 粉チーズ(2)砂糖 卵(2) 麦茶	ピラフ	
28	金	炊き込みごはん	ツナ(8)	いんげん(3)コーン(5)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶	オニオンスープ	
13	木	魚の照り焼き こまつなかつお和え とうふのすまし汁	白身魚(40) 鰹節(0.1)ちくわ(8) とうふ(20)	しょうが(1) こまつな(18)にんじん(8)えのき(8) たまねぎ(25)しめじ(8) こねぎ(2)		酒 醤油 みりん めんつゆ 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ	うどん	
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク		
14	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも・山川漬> ししゃも(30) 山川漬(4)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(16)えのき(8) とうみょう(2)わかめ(7) みそ(10) いりこだし		クラッカー 麦茶	さつまいものてんぷら さつまいも(50) てんぷら粉 塩 油 麦茶	えびピラフ オニオンスープ	
15	土	パンの日	<サンドウィッチ> サンドウィッチ用パン(40) 卵(5)ハム(7)きゅうり(13) マーガリン マヨネーズ こしょう	<トマトスープ> たまねぎ(22)トマト(12)エリンギ(8) じゃがいも(22)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> 梨(50)	薄焼き せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア		
18	火	鶏肉の甘酢炒め マカロニスープ ごはん	鶏もも肉(30)	たまねぎ(32)ピーマン(8)しいたけ(8) なす(12) キャベツ(17)にんじん(8) ほうれんそう(4)	油 かたくり粉 砂糖 マカロニ(5)	醤油 みりん 酢 コンソメ 醤油	ごま スティック 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり みそ汁	

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
 ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
 ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
 ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
 ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
 ★献立に書いてある()は、グラム数です。
 ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
 ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 9月の旬の食材♪
 野菜類：なす、かぼちゃ、れんこん、らっかせい、チンゲンサイ、しいたけ、えりんぎ
 まいたけ、さつまいも、いんげん、とうがん、さといも、しめじ、しょうが
 果物類：なし、ぶどう、いちじく、かぼす、くり
 魚介類：さんま、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

